Sopa de Crema Bajo el Ocano

Sirve: 28o56 Porciones

Esta sopa es una gran manera de utilizar las sobras de vegetales, pescado o hasta pollo.

28 Porciones

56 Porciones

Ingredientes	Weight	Measure	Weight	Measure
Margarina, suave, libre de grasas trans		1/4 tza		1/2 tza
Apio, picado		4 tzas		8 tzas
Pimiento (chile dulce) rojo, cortado		2 tzas		4 tzas
Caldo de pollo o vegetales en lata		4 tzas		8 tzas
Papas, russet, cortadas		4 tzas		8 tzas
Pimentón (papkri)		1/4 cdta		1/2 cdta
Pimienta negra		1 cdta		2 cdta
Hojas de Laurel		2		4
Leche descremada, 1%		10 tza		20 tza
Filete de pescado, fresco o congelado	4 lbs		8 lbs	

Preparación

1. En una sartén grande, caliente la margarina sobre fuego mediano. Agregue el apio y pimiento y cocínelos hasta que estén blandos, alrededor de tres minutos.
2. Mientras los vegetales se están cocinando, ponga las papas en una olla de cocción lenta.
3. Agregue los vegetales a las papas, pero no los mezcle. Agregue el caldo, hojas de laurel, pimentón (papkri) y pimienta negra.
4. Revuelva la parte superior de los vegetales, pero deje las papas sumergidas abajo. Cúbralo y cocínelo a fuego lento de 5 a 6 horas.
5. Agregue la leche y el pescado. Cúbralo y cocínelo a fuego

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	154	
Grasa total	4 g	
Proteinas	17 g	
Carbohidrato	14 g	
Fibra dietetica	1 g	
Grasa saturada	1 g	
Sodio	344 mg	

alto por 1 hora.